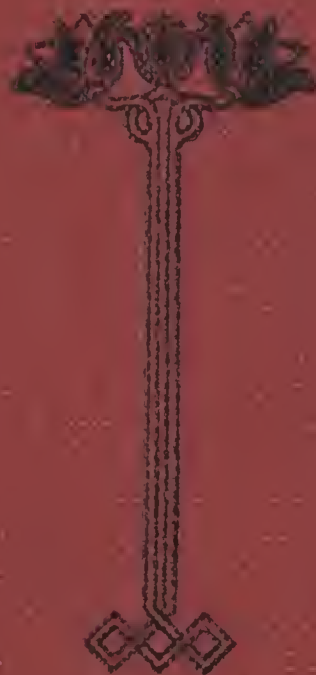
SKUPINY



Cena $1.50

Jos. Paskovský


THE LIBRARY OF CONGRESS
1800

SKUPINY

Podrobná teorie a postup při sestavování
a nacvičování skupin.

Sestavil

JOS. PASKOVSKÝ

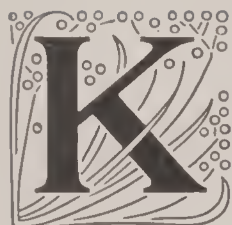
CHICAGO 1917

Vydáno nákladem Ústředního technického odboru
Svazu Česko-Slovanského Sokolstva
v Americe.



JOS. PASKOVSKÝ,
náčelník Svazu Česko-Slovanského Sokolstva v Americe
a cvičitel "Sokola Chicago".

Úvod.



E zpracování této knihy odhodlal jsem se poněvadž ani v našem odborném písemnictví, ani v odborné literatuře jiné pokud mně známo nebyla vydána kniha podobná, která by v pravdě byla úplnou a vhodnou příručkou pro naše bratry cvičitele v tomto oboru cvičení tělesných.

Doufám pevně, že hlavně bratři cvičitelové v jednotách menších, kde namnoze nedostává se nářadí tělocvičného uvítají příznivě dílko toto, které poskytne jim bohatý pramen látky jak pro pravidelné hodiny cvičební tak pro veřejná vystoupení a různé slavnosti.

Všechny skupiny v knize této provedené, stavěny byly cvičenci "Sokola Chicago", kde měl jsem k disposici značný počet členů nejvyspělejších, čímž umožněno mně bylo i skupiny nejobtížnější jako ukázku do knihy této zařaditi.

Fotografování provedl amateur člen Sokola Chicago, Jos. Slíva a rytiny zhotovila firma Franklin Engraving Company, 720-734 S. Dearborn St. v Chicagu.

Byl bych rád ještě jiné ukázky skupin zařadil do knihy této, ale obávaje se velikého vydání spojeného s tak velikým počtem vyobrazení omezil jsem se na ukázky nejnutnější, dle kterých každý cvičitel nesčetný počet různých skupin může si vytvořiti.

Přeji si, aby kniha tato v plné míře vykonala své poslání, kterému je určena a stala se vydatnou pomůckou všem bratrům cvičitelům.

Jos. Paskovský.

Skupinová cvičení.

MEZI nejzajímavější cvičení soustavy naši, která však doposud dosti málo v tělocvičnách našich jsou pěstována, náleží cvičení skupinová.

Umění stavění skupin z lidských těl není nikterak novým, nýbrž známo jest, že již v dobách nejdávnějších u národů asijských a Levantských, kteří vynikali v akrobatice, šermu a jiných cvičeních tělesných, se zálibou pěstováno bylo. Také ve starých Benátkách holdovalo se tomuto druhu tělocviku a zachovaly se zprávy že dokonce rodiny nepřátelské jako Castellanové a Nicolletové spory své na místě barbarských soubojů závoděním ve stavění skupin urovnávali. Zručnost jejich při tom byla obdivuhodná a v četách mnohdy více než třicetičlenných tvořili skupiny do nichž všechny krásy umění stavitelského vkládali. Z národů asijských pak do dnes setkáváme se na jevištích s četami Arabů, Japonců a Číňanů, kteří stavěním různých skupin obecenstvo v obdiv uvádějí. Skupiny těchto professionálů mají obyčejně tu zvláštnost, že celá váha skupiny mnohdy až deseti a dvanácti členné spočívá na jediném muži.

Svou růzností a zajímavostí, dále tím, že možno je cvičiti se cvičenci každé vyspělosti, nalézá cvičení toto obliby i u začátečníků, poněvadž každý i sebe slabší cvičenec může se zde uplatniti.

Cvičení toto prováděti možno bez nářadí, s nářadím neb na nářadí, v tělocvičně právě tak dobře jako kdekoliv venku na čerstvém vzduchu bez zvláštních příprav. Dá se poměrně v krátkém čase nacvičiti a vypadá bohatě, effektně při poněkud jen svědomitém nacvičení. Nejen,

že v pravidelných hodinách cvičebních skytá nám látku zábavnou a obveselující, ale různých skupin možno použiti s úspěchem k zakončení veřejných cvičení, použíti při sestavování cvičení prostných aneb jimi obohatiti programy příležitostných slavnostních večírků, akademií atd.

Rozdělení skupin.

CVIČENÍ skupinová rozdělujeme ve 3 hlavní druhy a to:

1. Skupiny prosté (bez nářadí).
2. Skupiny s nářadím.
3. Skupiny na nářadí.

Skupiny prosté čili bez nářadí, jsou takové k jichž stavění upotřebujeme pouze těl lidských bez jakýchkoliv pomůcek. Tento druh skupin jest nejpřístupnější a možno říci také nejoblíbenější. Lze jich použiti, jsou-li jednou nacvičeny, kdykoliv a kdekoliv beze všech zvláštních příprav.

Skupiny s nářadím, v mnohém podobají se skupinám prostým a cvičíme je s pomoci tyčí krátkých, dlouhých, stálek atd. Výhoda jejich spočívá jednak v tom, že vazba jejich jest mnohem pevnější, a jednak látka jest rozmanitější poněvadž v hojnější míře použiti můžeme visů a výdrží.

Skupiny na nářadí, k jichž stavění používáme všeho druhu nářadí v tělocvičnách se vyskytujícího. Jmenovitě bradel, koně, kozy, stolu, hrazdy, kruhou, žebříků volných neb upevněných, šplhadel, kladin, židlí, atd.

Skupiny stavěti můžeme buďto na jednom, na dvou i více nářadích stejných aneb na nářadích nestejných, to záleží více méně na vynalézavosti a tvořivosti cvičitele samotného. I tyto skupiny skytají nám látku téměř nevyčerpatelnou a se cvičenci vyspělými možno tu tvořiti v pravdě skupiny obdivuhodné.

Prvé dva hlavní druhy skupin rozdělujeme opětně na tři druhy podřadné a sice:

a) Skupiny ploské.
b) Skupiny kůželovité.
c) Skupiny pohyblivé.

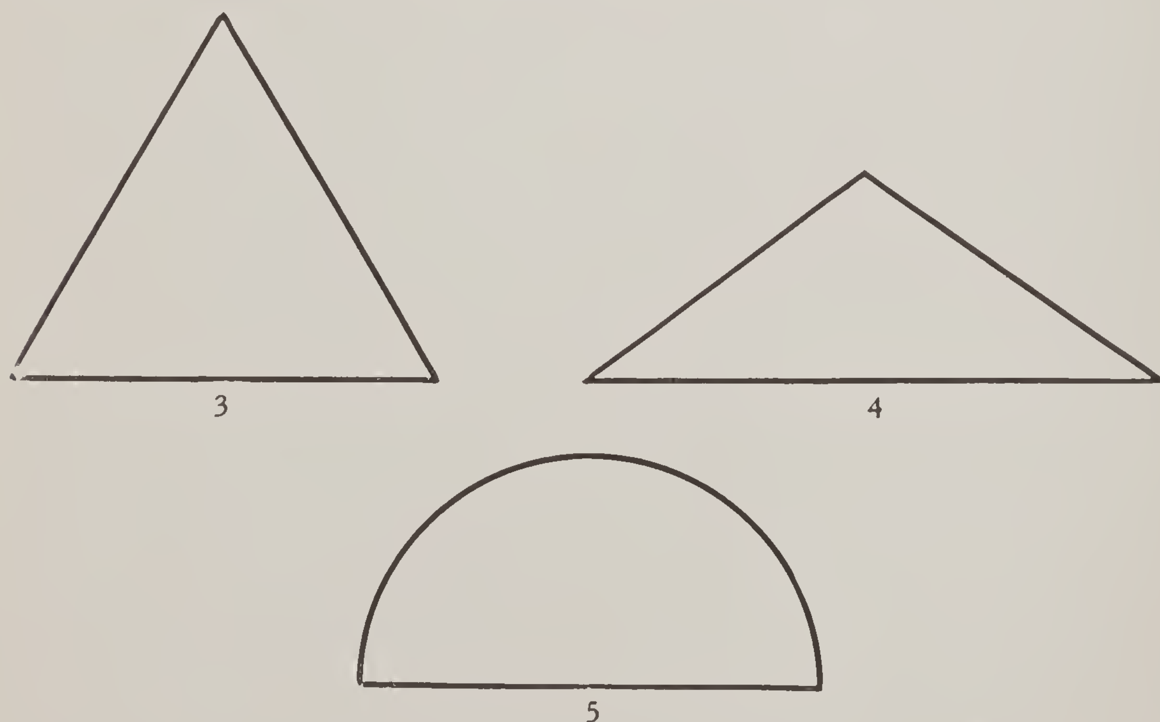
U druhu třetího skupiny pohyblivé odpadají poněvadž stavěny jsou na nářadí pevném.

Skupiny ploské, které nejsnadněji nacvičiti možno i s malým počtem cvičenců, nalézají upotřebení největšího. Hlavně možno jich použiti s úspěchem tam, kde diváci v předu jsou umístění ku příkladu na jevištích u stěny vysoké budovy, atd. Za základnu pro skupiny ploské slouží nám obyčejně přímka (1) aneb oblouk (2).



1 2

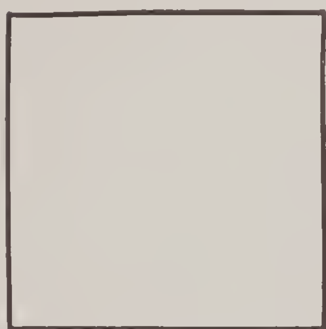
Skupiny tyto ponejvíce tvoříme ve formě trojuhelníku (3) (4) aneb oblouku, (5) čtverce (6) zřídka kdy používáme obrázce jiného a to u skupin na nářadí.



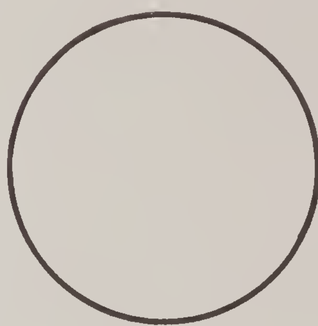
3 4 5

Skupiny kůželovité, jsou méně obvyklé, poněvadž nacvičení jich vyžaduje větší počet a zručnějších cvičenců nežli skupin ploských. Stavíme je obvykle na místech ze všech stran otevřených ale také na jevištích při přiměřeném sestavení uplatní se znamenitě.

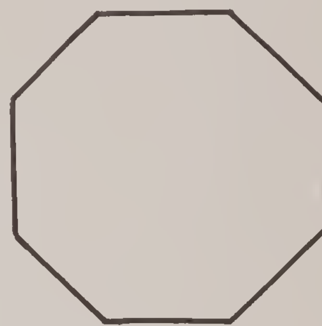
Za základnu k nim příjímáme obyčejně trojuhelník(3), čtverec (6), kruh (7) aneb jakýkoliv víceuhelník (8).



6

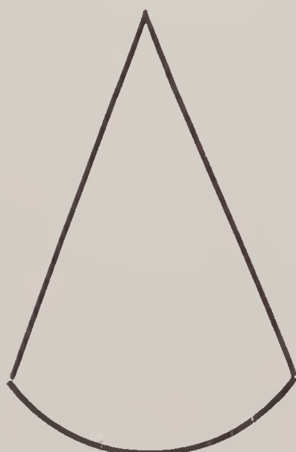


7

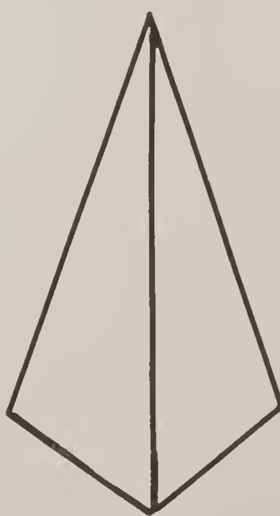


8

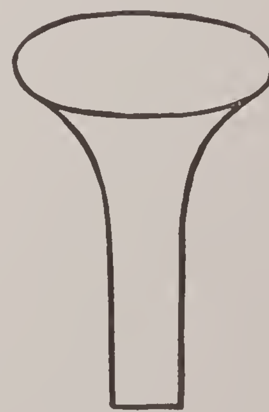
Skupiny tyto stavěny jsou obyčejně ve formě kůželu (9), jehlance (10), aneb u mnohých skupin na nářadí ku příkladu na pevných žebřících v podobě růžice (11).



9



10



11

Skupiny pohyblivé, jsou ponejvíce rázu obveselujícího a zábavného. Při stavění jich nutno hlavní zřetel bráti na pevnost základů a jistotu vazby, aby při pohybu, který děje se kráčením spodních cvičenců se neporušily.

Skupiny pohyblivé rozděliti můžeme ve dvě třídy; a sice:

1. Skupiny pohybující se kolem vlastní osy, tedy v kruhu.
2. Skupiny pohybující se jedním (přímým) směrem, čili skupiny kráčející.

Jiné podřadné rozdělení skupin jest:

1. Plnopatrové.
2. Polopatrové.
3. Smíšené.

Plnopatrové povstávají, když opor vyššího patra děje se při postoji na ramenou patra nižšího.

Polopatrové povstanou když opor hořejšího patra děje se níž než na ramenou.

Smíšenopatrové jsou tehdy, kde oba druhy dříve uvedené jsou zastoupeny.

Dle toho použijeme-li za základní články postojů vzpřímených aneb podporů, rozdělujeme skupiny na vysokopatrové a nízkopatrové.

Jeli celá skupina vázaná k sobě, nazýváme ji skupinou jednoduchou. Skládá-li se však z více skupin, buďto stejných aneb větších a menších, nazyváme ji skupinou složenou.

Podmínky správného a dokonalého tvoření skupin.

NA tři důležité věci jest nutno při tvoření cvičení skupinových zřetel bráti:

1. Správný, postupný vývoj.
2. Pevnost a jistotu vazby.
3. Úhlednost a krásu.

K správnému vývoji nutno především, aby cvičitel předem si určil jakou skupinu prováděti chce. Pak postaví střed skupiny, který jest kostrou, promyslí a postaví postranní po případě kde toho úhlednost vyžaduje přední výplně.

Tíži nutno rozděliti tak, aby váha jednoho cvičence nahoře rozdělena byla na dva cvičence patra dolejšího.

Cvičí-li se více skupin, tedy mají se předváděti od nejlehčích a jednoduchých k nesnadným složitějším, aby dojem byl stupňován a poslední skupinou vyvrcholen.

Vazbou vyrozumíváme v prvé řadě zaujmutí postojů cvičenců základních neb i v patrech stojících a pak spojení cvičenců ve stejných patrech. Obé má se díti takovým způsobem, aby jeden cvičenec druhému byl řádnou oporou a ne snad o cvičence ve vratké poloze stojícího opírati jiného. Takováto skupina stala by se sama vratkou a nepevnou a při dosti malé neopatrnosti sřítila by se dolů.

Při mnohých obtížných ploských skupinách, můžeme si vypomoci tím, že stavíme je ku stěně, kde hořejší cvičenci naleznou dobrého oporu.

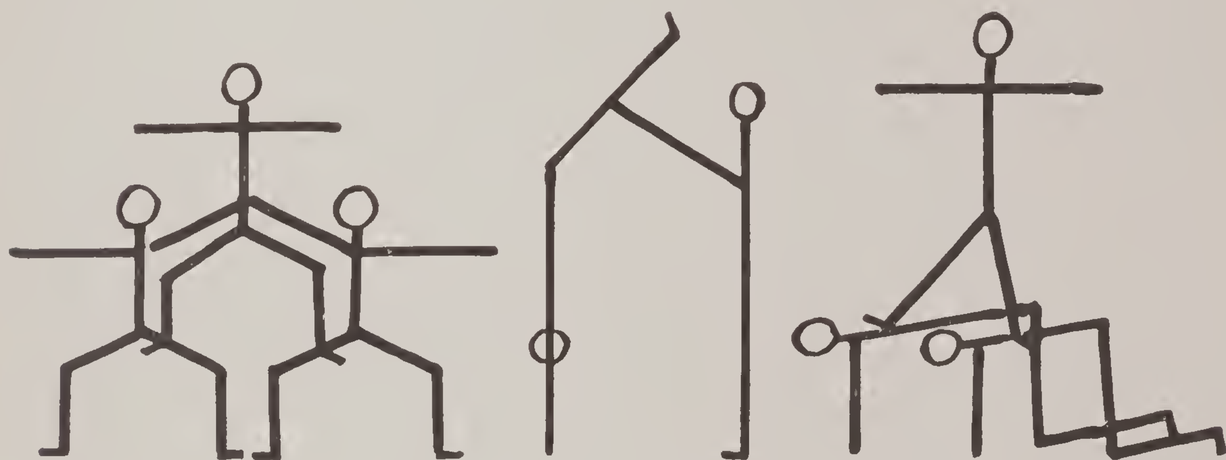
Úhlednost. Při každém cvičení našem, které předvádíme před veřejnost máme v plné míře dbáti toho, aby vyhovovalo požadavkům krásna, estetiky, a to tím více při skupinách. Dbejme při nacvičování aby jednotlivé polohy provedeny byly cvičenci vzorně ne ledabyle. Těla napnutá, hlavy vzpřímené kříže prohnuté učiní skupinu o polovici krásnější než při provedení ledabylém.

Jiným požadavkem úhlednosti skupiny jest souměrnost. Bez této nedá se téměř žádná skupina mysleti. A tu již při výběru cvičenců nutno k tomu přihlížeti, aby pro tytéž polohy na obou stranách vybráni byli cvičenci pokud možno stejného vzrůstu a po případě i stejného výcviku.

Jakým způsobem postupovati při nácviku a provádění skupin.

KAŽDÝ cvičitel, nacvičuje-li cokoliv, musí míti přesný přehled toho co nacvičuje. Nechce-li stavěti skupinu dle kresby neb obrázku již jinde provedenou a chce-li upotřebiti svou práci původní, nechť skupiny které prováděti hodlá nakreslí si jednoduchými tahy tak aby s hotovou prácí před cvičence předstoupil. Je-li nějaké opravy neb změny zapotřebí provede se lehce při nácviku a neztrácí se zbytečně mnoho času při nacvičování.

Stačí jednoduchými čárkami narýsovati si plán skupiny ku příkladu:



To postačí úplně, by při nácviku vodítko měl v ruce dle něhož snadno mu postupovati.

Dle toho jak vyspělé cvičence má cvičitel k disposici nechť skupinu si vybeře neb utvoří.

Další velmi důležitou věcí k úspěšnému stavění skupin jest výběr cvičenců. Pro základy vybrati nutno cvičence pevné konstrukce tělesné, vzrůstu stejného pokud možno vysokých postav, do pater středních cvičence vyspělé, obratné, váhy prostřední, do páter nejhořejších zvlášť zručné, lehké. Hned při výběru cvičenců nutno míti na zřeteli jednu z hlavních podmínek dokonalé skupiny, souměrnost a pro stejné polohy na obou stranách skupiny vybrati cvičence přibližně stejné.

Nacvičujeme-li skupinu složenou z několika menších skupin, tu nutno nejdříve tyto složky odděleně dobře nacvičiti a pak teprvé ke konečnému provedení přikročiti. Postupuje-li se tímto způsobem, mnoho zbytečné námahy a mluvení dá se ušetřiti. Velmi výhodno při nacvičování hlavně velikých skupin jest, jak cvičence tak i obrázek neb nákres dle něhož skupinu stavíme počíslovati, čímž lepšího přehledu se docílí a nácvik valně se usnadní.

Důležitou věcí při cvičení skupin jest, aby předešlo se překážení cvičenců jeden druhému nevzhledným a bezradným přebíháním na místa. Proto vykážeme každému cvičenci v nástupném postavení přesné místo odkud nejkratší cestou bez překážky druhému co nejrychleji své základní postavení zaujmouti může. Po zrušení prvé skupiny postaví se nástupní postavení ke skupině druhé a tu cvičenci dle potřeby změní si místa tak aby zase nejkratší cestou bez překázky na vykázané místo ve skupině druhé přešli. K těmto přechodům možno s úspěchem také použiti různých obrazů. Tu pak dbáti sluší toho, aby těmito netrpěla tělocvičná hodnota skupin, a aby tyto zvyšily pouze dojem jejich. Krásným příkladem takovýchto skupin spojených s obrazy jsou "Bílé skupiny Sokola Vinohradského" sestavené a nacvičené bratrem M. Jirsákem.

Každou skupinu, zejména však skupiny větší, složitější jest dobře ba nutno stavěti na více dob, a to nejméně na doby tři. Možno ovšem zejména u skupin menších prováděti na dobu jednu, to však lze se odvážiti pouze tehda jsou-li skupiny v pravdě vzorně nacvičeny, aby stavění provedlo se s patřičnou rychlostí. Loudavé pozvolné, přecházení porušuje celý dojem.

Stavíme-li skupinu na tři doby, tu na dobu prvou přejdeme z nástupu do základního postavení, t. j. bratří kteří tvoří základ skupiny postaví se na svá místa, bratři do hořejších pater připraví se k vystoupení. Na dobu druhou vystoupí na horu při čemž jsou jim ti, kteří tvoří

postranní a přední výplně nápomocni, potřeba-li toho vyžaduje. Na dobu třetí vystoupí cvičenci skupinu ukončující a postaví se výplně postranní a přední čímž skupina jest úplná. Cvičí-li se stoje o rukou tu stojaři zaujmou místo již na dobu druhou, tak aby stoje mohli provésti na dobu třetí.

Pro stoje o rukou nahoře hodí se pouze cvičenci nejvyspělejší provádějící stoje o rukou vzporem a nikoliv odrazemi neb kmihem.

Zrušení skupiny děje se na dobu jednu a .to tak, aby cvičící co možná rychle zaujmuli nový nástup. Nejdříve seskočí bratří z pater hořejších, a pak nižších čili skupina se ruší v opáčném postupu nežli se staví, t. j. od hora dolu. Jinak snadně by se stalo, kdyby některý z cvičenců dole držících místo opustil, že celá skupina by se sřítila a některý z hořejších i vážný úraz by utrpěti mohl.

Cvičíme-li skupiny na jevišti, tu možno také skupinu postaviti a oponu vytáhnouti. Po spuštění opony postavíme skupinu druhou a zase opona se vytáhne. Tento způsob prospěje nám znamenitě u skupin těžkých zvlášť složitých, k jichž postavení jest zapotřebí dopomoci aneb různých pomůcek, pásků, atd.

Důležitým činitelem při předvádění skupin tělocvičných jest úbor cvičební.

Provádíme-li skupiny o veřejném cvičení neb jiném hromadném vystoupení tu nutno použiti sokolského úboru cvičebního.

Provádí-li se skupiny při akademiích, různých večírcích a podobných slavnostech kde možno cvičiti na jevištích, tu můžeme bez obavy použiti obleku vhodného, myšlenku vystihujícího, čímž skupiny na svém podání velmi získají.

Tak možno použiti bílých obleků přiléhavých neb bílých košil, krátkých bílých kalhot pod koleny stažených,

bílých punčoch a střevíců. Jeli k podobným oblekům pozadí z černé neb tmavé látky, jest dojem skupiny značně zvýšen.

Možno také použiti obleků různo-barevných ku př. bílých a černých, které v ladných obrazcích seskupíme.

Mnohé skupiny zejména kůželovité, jimiž vyjadřuje se určitá myšlenka aneb napodobuje se některý výtvor umění stavitelského neb socharškého, lze cvičiti bez obleku pouze v přiléhavých pásech, čímž docílí se vzhledu uměleckého. Tu však vybráni musí býti cvičenci s těly vypracovanými, dokonale vyvinutými.

Ačkoliv mnozí lidé snaží se v omezenosti rozhledu viděti v tom něco nepřístojného, jsem toho mínění, že na krásném těle není ničeho nemorálního, naopak pomůžeme tím lámati zastaralé předsudky různých pokryteckých individuí a získávati přízeň naši tělesné výchově.

U takovýchto skupin jakož u všech jiných záleží také mnoho na osvětlení a úpravě jeviště.

Zadní stěna nejlépe z černé neb tmavé látky v jednom tonu bez přerušování. Světlo ostré prudké, znamenitě poslouží elektrické reflektory, bengal aneb magnesimu.

O skupinách stavěných pomocí opor ukrytých.

SKUPINY tyto znamenitě se hodí k vyplnění programu při pořádání sokolských akademií a různých večírků. Věnuje-li se jejich vypravení a sestavení řádná pečlivost a píle, tu možno podati o různých příležitostech krásné ukázky takovýchto skupin, jichž provedení nezasvěceným zůstává hádankou.

Skupiny tyto uvádím zde proto, aby i v tomto směru kniha byla doplněna. Bylo mně vytýkáno, když poprvé jsem proved skupiny takové o sletu Župy střední v Chicagu při večírku v Sokole Chicago, že k slavnostem podobným lépe se hodí skupiny obyčejné, prováděné sílou cvičenců a ne oporem. Výtka tato však nebyla správná poněvadž i takto třeba použito zde neviditelných umělé ukrytých opor, jest nutný vysoký stupeň obratnosti a vyspělosti cvičenců skupiny provádějících.

Prováděti možno skupiny takové pouze na jevišti, poněvadž vyžaduji příprav a změn nutných za oponou, aby oku divákovu zůstaly ukryté. Prvý způsob provádění jest následující: Za volně pověsenou černou záclonou umístěna jsou bradla tak aby konce směřovaly do hlediště. Bradla zvyšovací vyhoví mnohem lépe, poněvadž možno pomoci zvyšování a snižování jich, oporu hořejších cvičenců podle potřeby do různé výše upraviti a tím také více různých skupin vytvořiti. Na konci bradel upevněno jest prkno aneb malý můstek. Tento skytá opor cvičencům hořejším a proto dbáti jest toho aby připevněn byl pečlivě. Skupiny stavíme pak tak, že hořejší cvičenec neb cvičenci postaví se na prkno neb můstek, který zakryt černou oponou jest ovšem neviditelný. Spodního cvičence postavíme tak, jakoby hořejšího cvičence rukama, hlavou neb rameny podpíral což činí klamný dojem, jakoby hořejší nalezal jediný opor na cvičenci dolním. Pro opory po stranách použijeme židle neb stoly.

Jiný způsob stavění podobných skupin jest tento. Za černou záclonou umístěny jsou bradla tak, aby konce

těchto zvlášť udělanými otvory vyčnívaly do hlediště. Tyto nabarví se černou barvou, aneb potáhnou se černou látkou tak aby od černého pozadí nebyly k rozeznání. Pomocí těchto pak, které poskytují pevného oporu stavíme různé skupiny (viz skupiny prováděné na konci bradel).

Ke skupinám takovýmto chceme-li aby dojem který působí byl značně zvýšen, jest záhodno aby cvičenci byli v případných úborech. Nejlépe hodí se k černému pozadí úbory bílé aneb postačí také nahá těla s bílými plavkami, na něž však vrhati nutno světla elektrických reflektorů aneb bengalu. Samo sebou se rozumí, že ke skupinám takovým hodí se cvičenci s těly pěkně urostlými a vypracovanými.

Příklady:

1. Cvičenec ve výpadu drží na ruce ve vzpažení cvičence druhého, majícího jednu nohu zanoženou, jednu ruku předpaženou povýš druhou zapaženou. Cvičenec hořejší stojí na můstku, cvičenec spodní má dlaň pod můstkem prsty na noze ze strany.

2. Cvičenec ve výpadu drží na ruce ve vzpažení dva cvičence stojící vnitřníma nohama na jeho ruce, držící se v pasu, vnější nohy unoženy a vně upaženo.

3. Cvičenec stojící druhému na ramenou, drží druhé dva cvičence za ruce, které spodní cvičenec opírá v pasu. Cvičenci po stranách stojí patama na ukrytých židlích, cvičenec hořejší patama na můstku a prsty má položeny na ramena spodního.

4. Cvičenec stojící druhému na hlavě, drží dva cvičence za ruce, kteří opírají se jednou nohou o stehno cvičence spodního. Cvičenci po stranách opírají se jednou nohou o ukryté židle, cvičenec hořejší stojí patama na můstku a prsty má položeny na hlavu spodního.

Cvičení průpravná.

RŮZNOSTI jsou znamenitou průpravou ke cvičením skupinovým a mají býti zařazeny do každého rozvrhu cvičebního. Cvičením jich nabýváme a zvětšujeme pružnost těla a navykáme si udržování rovnováhy, kterýchžto dvou vlastností nemá cvičencům, stavějícím skupiny, nikdy scházeti. Vybírám a uvádím v této knize některé z nich, které mají přímý vztah na stavění skupin. Prováděny mohou býti jednotlivci, ve dvojicích neb trojicích a poněvadž cvičení tato jsou velmi zábavná, členstvo i začátečníci se zálibou je provádí.

Uvedené polohy v této knize ze cvičení prostných, totiž některé z nich, používáme téměř v každé skupině a proto dbáti dlužno toho, aby si cvičenci správnost těchto poloh patřičně osvojili, nežli ke stavění skupin přikročíme. Neboť stavíme-li zejména skupiny větší jest těžce veškeré cvičence přehlédnouti a při nestejně provedených polohách porušujeme souměr a tím následovně také celou ladnost skupiny.

Polohy nutno nacvičovati společně, tak aby každý cvičenec správnost všech poloh si osvojil, neboť v každé skupině témuž cvičenci nemůže táž poloha vykázaná býti. Čím větší jistotu ve vzorném provedení prvků a cvičení průpravných cvičenci mají, s tím menšími obtížemi a tím vzornější a úhlednější skupiny možno prováděti, a proto také cvičitel při nacvičování těchto prvků nechť velmi bedlivě na správné provedení přihlíží

Cvičení průpravná jednotlivců.



Výpad stranou.

Tělo rovně vzhůru, nenakloněno na žádnou stranu. Holeň nohy výpadné kolmo k zemi. Noha druhá napnutá a špička její obrácená vně.

Podpor ležmo v zadu prohnutě.

Nohy mírně od sebe vzdáleny, asi jako ruce. Hlava volně v zad nenakloněna ku předu.





Výpad v před.

Tělo rovně vzhůru. Holeň nohy výpadné kolmo k zemi. Jsou-li ruce předpaženy povýš, tedy rovnoběžný s nohou napnutou v zadu. Hlava vzhůru mírně zakloněna a zrak sleduje ruce.



Stoj o hlavě.

Kříž, mírně prohnut. Hlava a ruce tvoří pravidelný trojuhelník, čímž stoj stane se naprosto pevným. Spičky směřují nahoru.



Podpor ležmo v předu.

Páže kolmo k zemi. Kříž přirozeně prohnut. Hlava mírně zakloněna, pohled v před.



Stoj o rukou.

Kříž mírně prohnut. Hlava poněkud zakloněna a špičky směřují nahoru.



Stoj rozkročný, nohy přiměřeně od sebe ne málo ani příliš mnoho, jinak není pevný postoj.

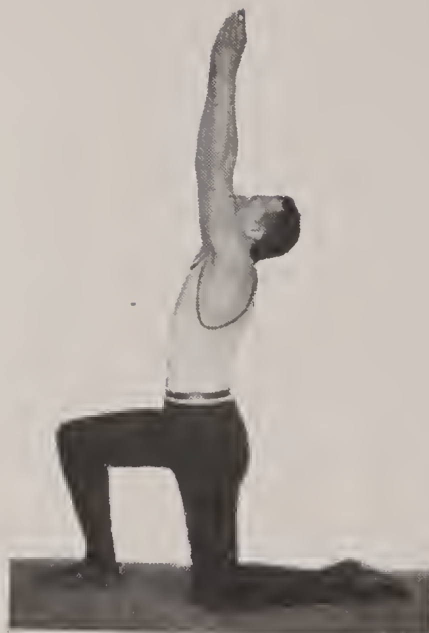
Podpor klečmo snožmo. Ruce i kyčle kolmo k zemi berce v pravém uhlu ke kyčli, hlava vzhůru.





Váha na jedné noze. Ruce, trup a zanožená noha v jedné přímce. Hlava vzhůru, zrak ku předu.

Poklek a vzpažit. Ruce, trup a kyčle nohy klečné v jedné přímce. Obě nohy v kolenou ohnuty v pravém úhlu.





Předklon—vzpažit. Ruce a trup v jedné přímce.



Podpor klečmo, zanožit a vzpažit jednou. Ruka, trup a noha v jedné přímce. Druhá ruka a kyčle kolmo na zem. Noha v koleně ohnutá v pravém úhlu.

Cvičení průpravná dvojic.



Stoj o ramenou, oporem o ruce a kolena druhého cvičence v lehu.



Váha svírkou oporem o stehna druhého cvičence.



Stoj o hlavě oporem o ruce a kolena druhého cvičence.

Stoj o hlavě na zádech cvičence v podporu klečmo.





Podpor klečmo zánožmo na rameni cvičence ve stoji.

Stoj o rukou na prsou druhého cvičence v lehu





Skupina dvojčlenná, sloužící za výplň střední.



Váha svírkou na ramenou cvičence.



Přednos na rukou cvičence v lehu.

Skupina dvojčlenná, sloužící za výplň střední.





Skupina dvojčlenná, sloužící za výplň postranní.

Stoj o ramenou na šlapadlech cvičence v lehu.





Stoj na rukou cvičence sepnutých v zadu.



Podpor ležmo v předu na kolenou a rukou cvičence v lehu.



Stoj o rukou na kyčli cvičence v kleku.

Stoj oporem o prsa na prsa cvičence druhého.





Stoj o ramenou na stehnech cvičence v podporu ležmo v zadu.

Stoj o rukou na zádech cvičence v podporu klečmo.





Stoj o hlavě na hlavě druhého cvičence.



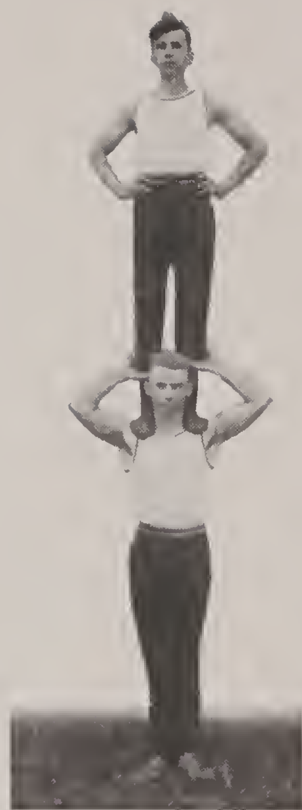
Váha na rukou druhého cvičence ve vzpažení.





Stoj o rukou na zádech druhého cvičence v podporu dřepmo.

Stoj na ramenou druhého cvičence.





Přednos na rukou druhého cvičence ve vzpažení.

Stoj na šlapích druhého cvičence v lehu.

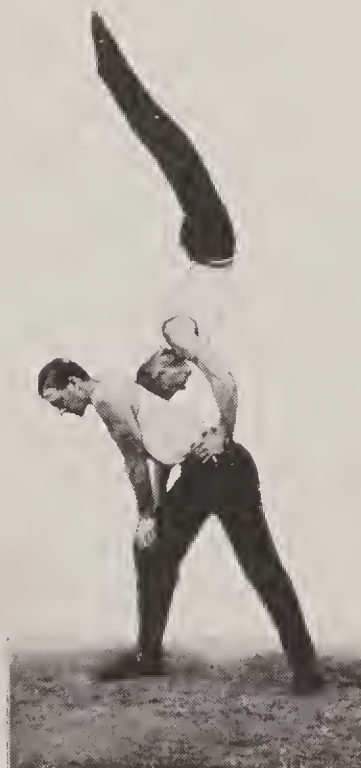




Stoj spatný na rukou cvičence ve vzpažení.



Předklon a zanožit jednou nohou na rameně cvičence druhého.



Stoj o hlavě na zádech cvičence v předklonu.

Stoj o rukou na kolenou cvičence v podřepu.





Váha svírkou bez oporu.

Stoj o hlavě s trupem vysazeným oporem zády k sobě.



Skupiny
ve trojicích a čtveřicích, sloužíce
za skupiny samostatné,
aneb výplně střední
a postranní.

Skupiny ve

Sloužící za skupiny samostatné,









trojicích.

aneb za výplně střední.









Skupiny ve

Sloužící za skupiny výplně



trojicích.

samostatné aneb
střední.









Skupiny ve

Sloužící za výplně postran





trojicích.

ní skupinám větším.









Skupiny

Sloužící za skupiny výplně





trojčlenné.

samostatné, aneb střední.









Skupiny troj=

Sloužící za vý





a čtyřčlenné.

plně postranní.







Skupiny pravé.

Skupiny







pětičlenné.







Skupiny







šestičlenné.







Skupiny





sedmičlenné.





Skupiny





osmičlenné.





Skupiny devíti=





a desíti=členné.





Skupiny kůželovité a pohyblivé.







kůželovité.



Skupiny pohyblivé
(pochodující)







Skupiny s nářadím.

Skupiny s tyčemi







krátkými.







Skupiny s tyčemi





krátkými.





Skupiny na nářadí.

Skupiny





na koze.





Skupiny na jedné





a dvou kozách.





Skupiny na





koni na šíř.





Skupiny na





koni na šíř.





Skupiny na dvou





koních na šíř.









na židlích.









na stolech.





Skupiny na





stolech se židlema.





Skupiny na





stolech se židlema.



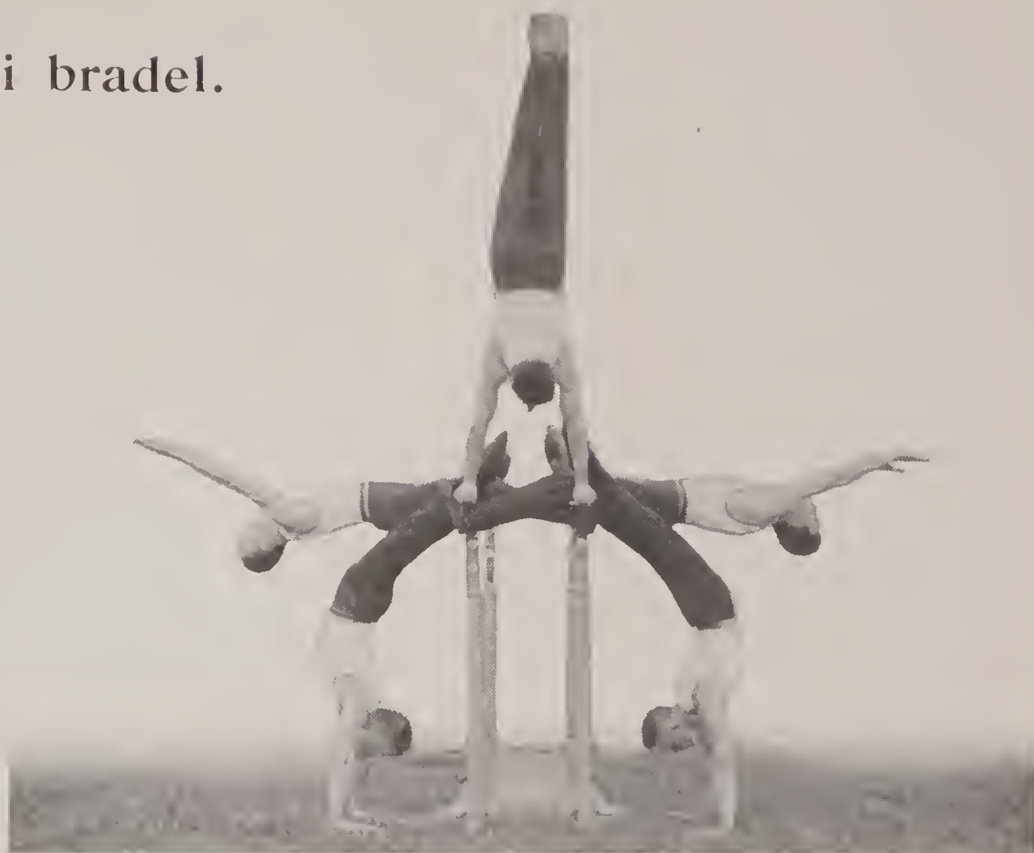


Skupiny na





konci bradel.





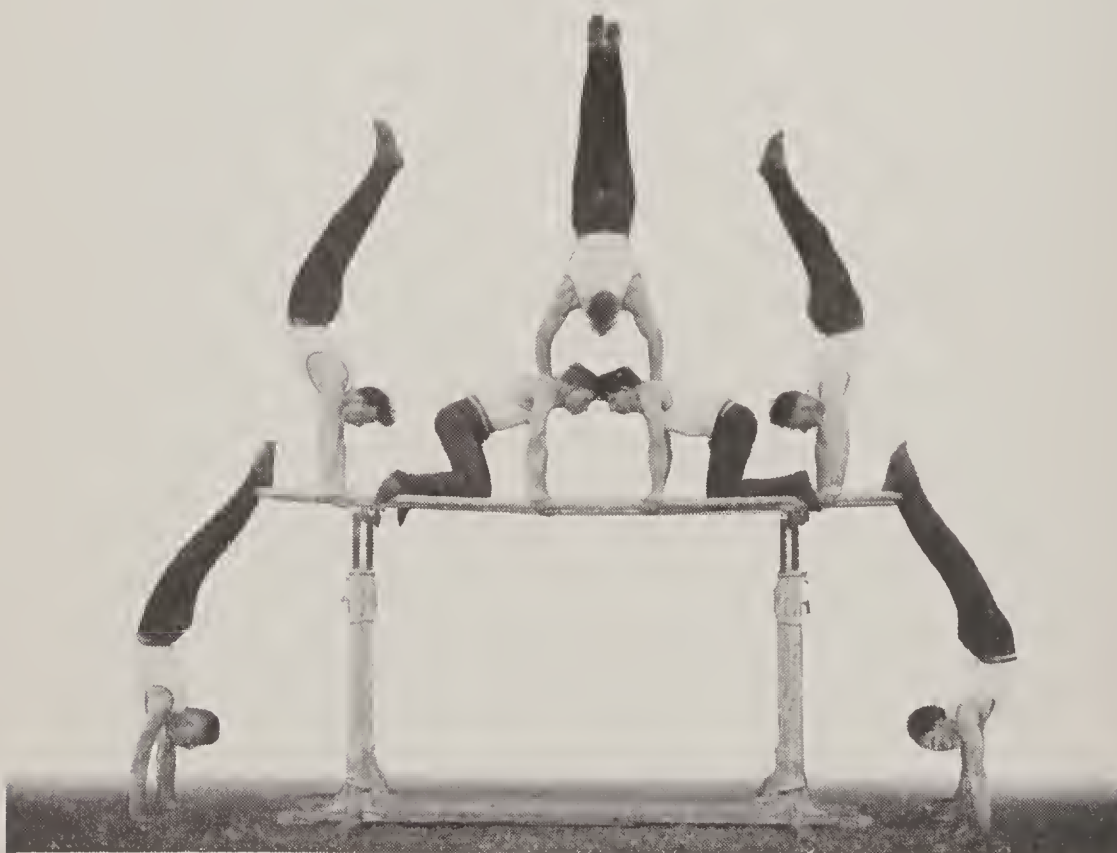
Skupiny na bradlech na dél.





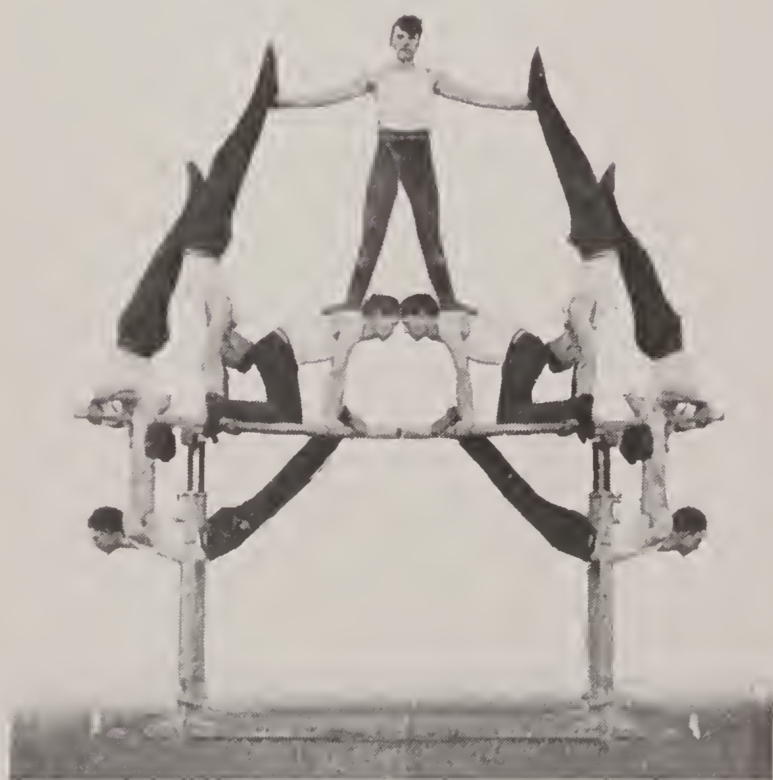
Skupiny na





bradlech na dél.







Skupiny na jednom



a dvou žebřících.





Skupiny na dvou a třech





žebřících volných.





Skupiny na dvou





žebřících spojených.





Skupiny na dvou a čtyřech





žebřících spojených.





Skupiny na





kladinách.











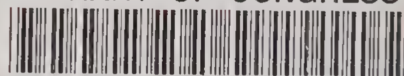






 31

Tiskla Národní Tiskárna
2146-2150 Blue Island Avenue
Chicago, Ill.


LIBRARY OF CONGRESS
0 041 330 889 6